

カラダに  
やさしく  
安全・安心

# 藍ちゃんのお惣菜

こだわりのお惣菜を真空パック・冷凍でお届け

添加物にたよらず天然だしや素材のおいしさを引き出す食づくりをこころがけています

	税込価格
赤飯 200g	300円
鯖の味噌煮 1切	各370円
鯖の煮付け 1切	
鯖の塩焼き 1切	
ぶりの照焼き 1切	
鮭の塩焼き 1切	
国産肉のハヤシ 200g	520円
国産肉のビーフカレー 200g	
国産豚の煮豚 1人分	
国産肉のハンバーグデミソース 80g×1個	
国産肉のハンバーグトマトソース 80g×1個	
国産肉のロールキャベツ風 1個	各430円
錦爽鶏の松風焼き 1個	
錦爽鶏の照焼き 80g	
錦爽鶏の味噌焼き 80g	
国産大豆の五目煮 100g	
切干大根の煮物 100g	各310円
高野豆腐の炊き合わせ 1人分	
刻み昆布の煮物 100g	
伊勢志摩産あらめの煮物 100g	
筑前煮 100g	
がんもの煮物 1人分	各250円
あいませ (伊勢志摩郷土料理) 100g	
金時豆 80g	
さつま芋のレモン煮 1人分	
なます 80g	
お野菜スープ 各種	各610円
しいたけ・にんじん・じゃがいも ・かぼちゃ 各200g	

カロリー	たんぱく質	塩分
266kcal	6.2g	0.5g
215kcal	10.6g	0.6g
221kcal	10.7g	1.0g
196kcal	10.3g	0.8g
164kcal	13.1g	0.7g
122kcal	11.8g	0.7g
212kcal	8.0g	2.3g
242kcal	7.5g	2.6g
257kcal	15.3g	1.2g
234kcal	13.2g	0.7g
208kcal	12.6g	0.9g
164kcal	9.8g	0.6g
151kcal	12.0g	0.7g
209kcal	14.0g	1.6g
200kcal	14.1g	1.1g
103kcal	7.4g	0.6g
72kcal	3.4g	0.7g
75kcal	5.3g	0.9g
59kcal	3.5g	1.4g
67kcal	3.9g	1.0g
75kcal	3.3g	0.8g
111kcal	7.1g	1.1g
72kcal	3.8g	0.8g
115kcal	5.0g	0.1g
74kcal	0.5g	0g
16kcal	0.3g	0.4g

～1パック当たり目安～



便利な  
個包装

天然だし  
使用

国産肉  
使用

## 箱入りの組み合わせ例

「お好きな商品」を一個よりお買い求め頂けます  
贈答用等には箱入りで「ご自由」に組み合わせて頂けます

### 主菜 & 副菜

ぶりの照焼き	さばの煮付け	ハンバーグデミソース
ビーフカレー	鶏の味噌焼き	五目大豆の煮物
あらめの煮物	筑前煮	高野豆腐の炊き合わせ
さつま芋のレモン煮		合計 3,710円(税込) ※箱代含む

### 主菜

煮豚	ぶりの照焼き	さばの塩焼き
松風焼き	ビーフカレー	ハンバーグデミソース
ロールキャベツ風	鶏の味噌焼き	合計 3,600円(税込) ※箱代含む

### 副菜

金時豆	五目大豆の煮物	切干大根の煮物
刻み昆布の煮物	あらめの煮物	高野豆腐の炊き合わせ
筑前煮	あいませ	がんもの煮物
さつま芋のレモン煮		合計 3,230円(税込) ※箱代含む



※箱入りは8～10品がきれいに収まりおすすめです  
※アレルギー等については、ご相談ください

- \* クール宅急便(送料別途)でのお届けです
- \* 通常はビニール袋に入れてのお渡しになります
- \* 郵送でお届けの方、贈答用等で保冷袋・箱ご利用の方は、袋・箱代(1袋につき200～250円)を別途頂戴いたします
- \* ご注文は電話/FAXともに受け付けております
- \* お支払いは現金又は振込でお願いいたします
- \* ご注文を受けてからお作りしますので、発送までにお時間を頂戴しております
- \* 季節商品は時期によって在庫がない場合があります
- \* 藍ちゃんの家配食をご利用の方は配達時にお申し付けください

認定NPO法人ときわ会

藍ちゃんの家

〒516-0041

三重県伊勢市常磐2-10-12

TEL : 0596-20-5155

FAX : 0596-20-5165

ご注文・お問い合わせは **0596-20-5155**